


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол №1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
 / Костылева Г.Г./
31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ ИРМО
«Грановская СОШ»
 /Сидорина Н.П./
Приказ № 211 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 7-9 классов основного общего образования**

Составители:
Беловодов Владимир Эдуардович,
учитель физической культуры
Имукова Валерия Константиновна,
учитель физической культуры
Комарова Тамара Михайловна,
учитель физической культуры

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МОУ ИРМО «Грановская СОШ», реализующей ФГОС ООО. В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые результаты изучения предмета 7 – 9 КЛАСС

Тема	Результаты обучения	
	Предметные	Метапредметные
Тема 1. Основы знаний	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; – знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; – знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

<p>Тема 2,7. Легкая атлетика</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; – способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; – способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
<p>Тема 3. Баскетбол</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; – умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; – способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 2) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 3) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей

	соблюдать правила игры и соревнований.	деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
Тема 4. Гимнастика	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; – способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; – способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; – знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; – знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в

		процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 6. Волейбол	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; – способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; – способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. 	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Личностные результаты обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Содержание учебного предмета

7 - 9 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей

физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование по физической культуре
7 класс (68 ч., 2 ч. в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения	10/1
2	Высокий старт. Специальные беговые упражнения Бег до 15 мин	1
3	Бег с ускорением до 50-60 метров. Специальные беговые упражнения	1
4	Бег 30 м на результат	1
5	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1
6	Специальные беговые упражнения Бег на средние дистанции	1
7	Прыжки в длину. Метание малого мяча	1
8	Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств	1
9	Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств	1
10	Бег 1000м на результат	1
11	Гимнастика Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	14/1
12	Перестроение дроблением	1
13	Вис прогнувшись. Подтягивание (м)	1
14	Вис согнувшись Бросок набивного мяча (1-2кг)	1
15	Смешанные висы (д) Развитие силовых качеств	1
16	Развитие силовых качеств Отжимание от пола	1
17	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
18	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	1
19	"Мост" стойка на лопатках	1
20	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1
21	Соединение акробатических элементов	1
22	Соединение акробатических элементов	1
23	Соединение акробатических элементов	1
24	Тестирование	1
	Баскетбол	14/1
25	Инструктаж по ТБ во время занятий спорт. играх Стойка и передвижения игрока	
26	Ведение мяча на месте и по прямой	1
27	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча	1
28	Бросок мяча от головы двумя руками	1

29	Бросок двумя руками снизу в движении	1
30	Ловля и передача мяча с шагом от груди	1
31	Учебная игра "мини - баскетбол"	1
32	Ведение мяча с изменением скорости	1
33	Бросок двумя руками снизу, с ходу	1
34	Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков в нападении	1
35	Взаимодействие двух игроков в защите	1
36	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок	1
37	Учебная игра "мини - баскетбол"	1
38	Учебная игра "мини - баскетбол"	1
	Лыжная подготовка	14
39	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки	1
40	Попеременный двухшажный ход	1
41	Попеременный двухшажный ход	1
42	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы	1
43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы	1
44	Спуски, подъёмы	1
45	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом»	1
46	Повороты переступанием	1
47	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой»	1
48	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок	1
49	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»	1
50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1
52	Прохождение дистанции 2-3 км, на результат	1
	Волейбол	
53	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	10/1
54	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
55	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
56	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
57	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
58	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам	1
59	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
60	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам	1
61	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам	1

62	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1
63	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения	6/1
64	Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка	1
65	Метание мяча. Кроссовая подготовка	1
66	Бег на 60м. Метание мяча. Кроссовая подготовка	1
67	Метание мяча на дальность. Полоса препятствий	1
68	Спринтерский бег. Прыжки с разбега на результат	1

**Тематическое планирование по физической культуре
8 класс (2 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы урока	Количество часов
	Легкая атлетика	10
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1
3	Низкий старт, бег по дистанции	1
4	Низкий старт финиширование	1
5	Бег 30м на результат	1
6	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча	1
7	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча	1
8	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча-на результат	1
9	Бег на средние дистанции	1
10	Бег по пересеченной местности	
	Волейбол	14
11	Инструктаж по ТБ Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача	1
12	Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача	1
13	Прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача	1
14	Нижняя прямая подача	1
15	Нижняя боковая подача. Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи	1
16	Нижняя боковая подача. Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи	1
17	Учебная в тройках	1
18	Верхняя прямая подача	1
19	Учебная игра в тройках	1

20	Прямой нападающий удар	1
21-22	Учебная игра в тройках Прямой нападающий удар	2
23-24	Прямой нападающий удар. Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача	2
	Баскетбол	16
25	Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча	1
26	Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	1
27	Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	1
28	Передача мяча одной рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	1
29	Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х	1
30	Борьба за отскочивший мяч от щита	1
31	Быстрое нападение	1
32	Взаимодействие 2-х игроков в нападении	1
33	Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении	1
34	Зонная защита	1
35	Быстрое нападение в тройках Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч	1
36	Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч	1
37	Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч	1
38	Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1
39	Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1
40	Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1
	Лыжная подготовка	10
41	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	1
42	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	1
43	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	1
44	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный	1

	ход; торможение и поворот «упором»	
45	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «упором»	1
46	Коньковый ход	1
47	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 1000м	1
48	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции К.У-2000м	1
49	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 2500м	1
50	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции К.У-3000м	1
	Гимнастика	6
51	<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1
52	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
53	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
54	Акробатика. Лазанье по канату в два приема	1
55	Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема	1
56	КУ зачет акробатической композиции из 5-6 упражнений	1

	Легкая атлетика	6
57	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры	1
58	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1
59	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1
60	Бег с низкого старта. Метание мяча	1
61	Метание мяча. Бег с низкого старта	1
62	Прыжки в длину с разбега	1
	Футбол	6
63	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. «Открывание». Финты. Удары по мячу	1
64	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1
65	Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Финты. Передача: «Стенка»	1
66	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	1
67	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов	1
68	«Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол	1
	Итого	68

**Тематическое планирование
9 КЛАСС (68 ч., 2 ч. в неделю)**

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Тема 1. Лёгкая атлетика	10
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	Низкий старт (до 30 м.)	1
3	Стартовый разгон от 70 до 80 м	1
4	Бег на результат 100м	1
5	Бег в равномерном темпе (15 – 20 мин.)	1
6	Бег на 1500 м	1
7	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега	1
8	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель	1
10	Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность	1
	Тема 3. Спортивные игры (Баскетбол)	4
11	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока Ловля и передача мяча без сопротивления	1
12	Ведение мяча без сопротивления, в низкой, средней и высокой стойке Бросок мяча без сопротивления	1
13	Действия против игрока без мяча и с мячом Ведение мяча с сопротивлением	1
14	Позиционное нападение 2:2, 3:3, 4:4, 5: 5. Ловля и передача мяча с защитником. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Перемещение игрока	1
	Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики	15
15	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении	1
16	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1
17	О.Р.У. с набивными мячами, гантелями	1
18-19	Вис согнувшись, вис прогнувшись	2
20-21	Подъем переворотом	2
22-23	Прыжок ноги врозь через коня	2
24-25	Длинный кувырок вперед	2
26	Стойка на руках	1
27-28	Акробатические упражнения	2
29	Подтягивания на результат	1
	Тема 5. Лыжная подготовка	14
30	Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход	1
31	Правила соревнований, Первая помощь при травмах и обморожениях	1
32	Правила проведения самостоятельных занятий	1
33-34	Попеременный четырехшажный ход	2

35-36	Попеременный четырехшажный ход	2
37-38	Переход с попеременных на одновременные ходы	2
39-40	Преодоление контруклона	2
41-42	Прохождение дистанции (до 3-5 км.)	2
	Тема 6. Спортивные игры (Волейбол)	5
43	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1
44	Передача мяча у сетки в прыжке через сетку	1
45	Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой	1
46	Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой	1
47	Блокирование нападающего удара. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1
	Тема 7. Легкая атлетика	10
48	Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча	1
49-50	Развитие выносливости (до 20 мин.)	2
51-52	Прыжки и многоскоки	2
53-54	Эстафеты, бег с ускорением	2
55-56	Метание теннисного мяча на дальность с 4 -5 шагов	2
58-59-60	Тренировка в оздоровительном беге	3
	ТЕМА 8. Футбол	8
61-62	Инструктаж по Т.Б Совершенствование техники передвижений, остановок. Удар по катящемуся мячу	2
63-64	Совершенствование техники ведение мяча, ударов по воротам, владение мяча	2
65-66	Совершенствование техники перемещения, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей	2
67-68	Совершенствование техники перемещения, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Учебная игра	2

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Тема	Корректирующие мероприятия	№ и дата приказа